Pháp đàm khoá thiền 9 ngày chùa Long Hưng, Hà Nội (ngày 6) 30 thg 1, 2023

link: https://www.youtube.com/watch?v=Am2SxW0erOo

Mục lục

Câu 1. con có một đứa em trai ít nói, hay thích về quê, tránh xa chốn xô bồ. Nhà có máy giặt quần áo nhưng em cứ thích xách chậu ra sông giặt quần áo, mùa đông lạnh cứ thích đi dép lê không tất, đồ dùng thì thích đơn giản. Mọi người nói thì em ấy bảo là em ấy thích vậy, đặc biệt em ấy hay quan tâm đến sự đau khổ, giằng xé ở nội tâm con người. con muốn hỏi sư con người có dấu hiệu như thế thì em ấy phù hợp với công việc gì và sống ở đâu ạ.

Trả lời:

Cái này thì sư chỉ trả lời là nên khuyến khích em ấy tham dự một cái khóa học 9 ngày này. Nếu như là thấy rằng là nó phù hợp, nó có duyên thì em ấy sẽ tiếp thu cái cách này để sống cái cuộc đời của mình. Cách này là **sống thích nghi với mọi đối tượng, mọi hoàn cảnh, mọi nghề nghiệp**. Cho nên là hỏi sư rằng phù hợp với cái nghề gì, sống ở đâu thì quý vị phải nhớ lại mục đích của khoá học này.

Mục đích là để quý vị sống thích nghi, học được cái cách chú tâm liên tục, kỹ năng sống thích nghi, kỹ năng chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Cho nên câu trả lời của sư là ở ba cái chỗ này, và cụ thể là sống thích nghi.

Thế thì sư đang giảng dạy, hướng dẫn quý vị học, hành để quý vị kinh nghiệm được, đạt được sống thích nghi, thích nghi với mọi hoàn cảnh sống, cho dù giàu hay nghèo, thích nghi với mọi con người, mọi cái nghề nghiệp, mọi tôn giáo.

Như vậy thì quý vị có thể khuyến khích em đến học một khóa này để sống thích nghi, chứ không phải là để lựa chọn sống ở đâu, lựa chọn sống bằng nghề gì. Thế gian thì lựa chọn phải không nào. Sống ở đâu cho thích hợp, làm nghề gì cho thích hợp,.. còn

cái bát chánh đạo này học là để sống thích nghi.

Câu 2. Xin sư giảng về định luật Duyên Khởi khi Ý tiếp xúc với Pháp. Lấy ví dụ minh họa, khi con đi qua những đoạn đường có nhiều người bị tai nạn, con hay nghe tiếng người gọi tên con. Vậy con xin sư chỉ cho con biết con phải làm gì để khi đi qua những đoạn đường hay xảy ra tai nạn đó con không nghe tiếng người gọi như vậy (khi nghe tiếng gọi thảm thiết đó, con ngoảnh lại không thấy gì cả).

Trả lời:

Quý vị quán cảm giác. Khi nghe như vậy thì đó là cảm giác pháp trần, là do ý tiếp xúc với pháp mà phát sinh. Quý vị quán cảm giác, nó là tâm chứ không phải là cảnh. Nếu như thực sự là cái Chánh kiến khởi lên: “cái mình nghe đó là cảm giác pháp trần, nó là tâm chứ không phải là cảnh” thì đâu còn sợ nữa.

Chỉ vì cái tà kiến, giống như trong mơ, cho rằng những cái đó là có thật, là cái cảnh ngoài đời đang đe dọa mình. Quý vị thấy rằng là không những là trong mơ mà bất kỳ một cái gì, ví dụ đang ngồi như thế này mà bỗng nhớ lại cái chuyện cãi nhau với một người, rồi người đó mắng mình, đe dọa mình. Cái đó là do ý tiếp xúc với pháp, những cái thông tin cãi nhau lúc trước nó lưu vào bộ nhớ và bây giờ nó tương tác với tế bào thần kinh não bộ nó phát sinh ra. Cái đó là cảm giác pháp trần, phát sinh nơi đầu óc đúng không? Thế nhưng mà con người không biết được cái bản chất của sự việc đó (nó là tâm, nó phát sinh nơi đầu óc) mà cứ cho rằng là nó đang chửi mình thật cho nên là giận bừng bừng, tức lên rồi là đối thoại với nó, rồi cũng chửi nhau với nó.

Quý vị có thấy rằng cái điều này nó diễn ra thường xuyên không và **nói một cách nôm na là mình đang chửi nhau với**

cái cảm giác của mình đúng không, mình đang tức giận với cảm giác của mình. Thế nên là khi quán thọ, quán tâm bao giờ cũng ưu tiên dành thời gian để quán cảm giác pháp trần, để khi mà cái cảm giác pháp trần nó khởi lên thì quý vị biết nó là cảm giác pháp trần, nó sinh ra từ trong đầu óc của mình chứ đâu có phải là cái cảnh bên ngoài.

Quý vị thấy rằng là loài người, vốn những cái đối tượng mình thấy, mình nghe, mình cảm nhận là cảm giác thì lại cho rằng đó là cái thế giới vật chất bên ngoài. Cho nên cái đó gọi là tà kiến và quý vị phải luôn luôn nhớ chuyện **con gà trống có mào đỏ chói**. Con chồn, vốn cái đối tượng mà nó nhìn thấy là cục thịt có màu đỏ chói thì nó lại cho rằng đó là cục lửa, cho nên nó sợ cái điều mà nó tưởng tượng ra.

Thế thì loài người cũng y như vậy thôi, cứ cho rằng mình khôn ngoan, mình thông minh, mình cao hơn loài vật. Nhưng mà thực ra con người cũng giống như là con chồn đó thôi, vốn là cục thịt có màu đỏ chói thì lại cho rằng đó là cục lửa. Con người, vốn cái thực tại những gì mình thấy, mình nghe, mình cảm nhận là các cảm giác, là cảm thọ, nó là tâm chứ không phải cảnh, nhưng mà tất cả đều cho rằng đó là cái thế giới ngoại cảnh. Cho nên trong cái bài "người ngu người trí", phải thấy rằng là trước nay mình ngu, thấy mình ngu như vậy thì lúc đó mình đã là người trí rồi đúng không, vì đã biết đúng sự thật.

Thế thì quý vị phải dành nhiều thời gian quán cảm giác pháp trần để biết được bản chất của cái sự việc đó.

Quý vị thấy rằng, mọi người nói (kể cả là trong Phật giáo) là con người sống bởi quá

khứ, sống bởi những cái sự kiện của quá khứ, của hôm qua, hôm trước,... thì thực sự là con người có sống bởi quá khứ không?

Con người sống bởi hiện tại, quý vị học bài Nhất dạ hiền giả rồi. Thí dụ như là những cái chuyện trong quá khứ nó hiện ra lúc đó, là do ý tiếp xúc với pháp mà phát sinh, là cái cảm giác pháp trần hiện ra trong hiện tại chứ đâu có phải là quá khứ.

Có phải rằng bây giờ quý vị hình dung là hôm trước con nó đòi chuyện nọ chuyện kia, khởi lên hình ảnh đó, nhưng mà rõ ràng cái hình ảnh đó là do ý tiếp xúc với pháp ngay bây giờ và tại đây đúng không. Nó có phải là sự kiện hôm trước đâu. Cái sự kiện hôm trước là nó diệt rồi, nó lưu thông tin vào trong bộ nhớ này thôi. Còn bây giờ là cái sự kiện quý vị hình dung ra cái sự kiện đó ngay bây giờ và tại đây, là

cái lượng thông tin được lưu vào trong bộ nhớ này nó tương tác với cái thần kinh não bộ nó mới phát sinh ra cái sự kiện đã xảy ra đó và đó gọi là **cảm giác pháp trần** và cảm giác pháp trần đó là nó cũng xuất hiện ngay bây giờ và tại đây chứ đâu có phải rằng là nó xuất hiện ở hôm trước.

Cái bây giờ đây đâu phải là cái hôm trước, hai cái khác nhau. Hôm trước nó xảy ra là cảm giác hình ảnh, nó diệt, rồi cái thông tin lưu vào bộ nhớ; còn bây giờ nó là cái cảm giác pháp trần. Cho nên là quý thực hành, ngày mai quý vị mới học Luân Hồi, quý vị mới học hóa sanh, thì cũng có những cái tương tác khác, nhưng mà dẫu sao nó vẫn là cảm giác pháp trần.

Câu 3. Kính thưa sư, cho con hỏi khi ngồi tọa thiền quán thọ sư hướng dẫn hết cảm giác thở ra, khi ấy thấy nghe cảm nhận điều gì thì biết đó là cảm giác, nhưng con thấy tất cả cảm giác hình ảnh, âm thanh, xúc chạm đan xen vào các cảm giác thở vào thở ra, chứ không phải nó xảy ra khi hết thở ra. Vậy thưa sư khi có cảm giác thấy nghe cảm nhận đan xen vào cảm giác thở thì mình có quán đó là cảm giác không, hay chỉ quán cảm giác nào bắt gặp khi hết hơi thở ra.

Trả lời:

Quý vị hiểu như thế này là đúng rồi. Tất cả đều đan xen với nhau, sinh diệt rất nhanh chóng. Nhưng mà quý vị hiểu rằng khi mà chúng ta làm như thế nó nhanh lắm, không thể làm nổi, đúng không.

Vậy thì cái nào nổi trội thì chúng ta làm. Bản thân cái cảm giác thở vô, thở ra cũng là cảm giác rồi, cũng phải quán nó là cảm giác, cảm giác nhưng mà chúng ta lấy cái đó làm cái nhịp để quán những cái đối tượng nổi trội cho dễ dàng, cho nhẹ nhàng, thoải mái. Chúng ta không cần phải quán tất cả.

Chúng ta hiểu là tất cả nhưng mà chúng ta chỉ thực hành với những cái đối tượng nổi trội để chúng ta khắc sâu, thuần thục. Còn lý thuyết thì chúng ta biết rồi, tất cả đều là cảm giác, nó sinh diệt nhanh chóng, đan xen với nhau.

Bây giờ chúng ta là quan sát từng cái một, hết thở ra chúng ta quan sát từng cái một để làm cho cái hiểu biết đó nó thật sự nó sâu sắc và chúng ta làm thế nào để chúng ta khỏe khoắn, thoải mái.

Vả lại, quý vị thấy rằng một người chỉ phản ứng với những cái đối tượng nổi trội thôi, cho nên là chúng ta chỉ cần quán các cái đối tượng nào nổi trội. Cho nên là chúng ta không tìm kiếm, chúng ta biết nó sinh diệt rất nhanh chóng, nó đan xen với nhau. Đấy là cái trí tuệ đã khởi lên rồi, chúng ta hiểu đúng sự thật rồi.

Câu 4. Sư có thể giải nghĩa giúp con phóng sinh không ạ. Có một số vị sư cho rằng những động vật như tôm cua cá có năng lượng linh hồn yếu nên con muốn hỏi rằng bình thường mọi người hay phóng sinh những động vật đó có ý nghĩa gì không ạ.

Quý vị hãy thực hành. Mục đích của cái giáo pháp này là quý vị tuệ tri, hiểu biết đúng sự thật nguyên nhân của khổ là tham sân si, nói tắt là nguyên nhân của khổ là tham, quý vị tuệ tri, hiểu biết đúng sự thật nguyên nhân của khổ là tham và quý vị thực hành để đoạn trừ tham sân si, để hết khổ.

Toàn bộ có thể học rất là nhiều vấn đề nhưng mà chung quy lại, cốt lõi chỉ có như vậy thôi. Quý vị làm sao mà thực hành để đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si và đoàn tận tham sân si là ở trong nội tâm của mình.

Còn mục đích không phải là phóng sanh.Quý vị thấy rằng vì tham ái sự sống, gọi là Hữu Ái và Phi hữu ái cho nên con

người mới khổ, mới luân hồi tái sanh. Trong ba nguyên nhân của khổ là dục ái, hữu ái, phi hữu ái thì quý vị đã nghe trong bài Khổ Đế. Cái mức độ khổ do tham ái hạnh phúc vật chất và hạnh phúc tinh thần nó rất là kinh khủng nhưng mà tham ái cái sự sống, sự hiện hữu nó còn đưa đến cái nỗi khổ đau ghê gớm hơn.

Cho nên quý vị mới thấy rằng cái mục đích tu mà Đức Phật thuyết giảng là để đoạn tận cái dục ái - là tham ái hạnh phúc vật chất, hạnh phúc tinh thần ngay trong cái kiếp sống này, để chấm dứt khổ ngay trong kiếp sống này. Nhưng mà phải đoạn tận hữu ái và phi hữu ái để chấm dứt cái khổ của luân hồi tái sanh.

Ngày mai quý vị mới học từ bài luân hồi tái sinh, quý vị mới biết rằng sau khi chết con người còn khổ ghê gớm hơn cái cuộc sống hiện tại này. Hiện nay trong Phật giáo, dục

ái đưa đến khổ thì mọi người có thể hiểu, nhưng Hữu Ái đưa đến khổ thì gần như là không ai nói đến, kể cả bắc tông lẫn nam tông.

Cho nên những cái hành vi như ca ngợi sự sống, bảo vệ sự sống, phóng sinh để bảo vệ sự sống,... đó là biểu hiện của Hữu Ái, nhưng mà không ai nhận ra cả. Cho nên là quý vị thấy rằng trong kinh điển Nikaya không có dạy cái hành vi phóng sinh nào cả. Quý vị sẽ thấy tuy Đức Phật không chủ trương phóng sinh bảo vệ sự sống của muôn loài, không có cái ý đó, tất cả đều là do duyên khởi nhưng mà chúng ta biết rằng có Chánh kiến, từ Chánh Kiến nó mới phát sinh Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng nên khi có những trường hợp con vật bị thương thì có thể sẵn sàng cứu giúp nó. Nhưng mà đấy là hành động hợp lý chứ không phải chủ trương phải phóng sanh.

Thí dụ như nói rằng phóng sanh là để bảo vệ sự sống, nhưng mà quý vị có thấy bản thân những cái hiểu biết đó là tự mâu thuẫn mà không ai nhận ra. Quý vị nói rằng bây giờ phóng sinh 10 tấn cá để bảo vệ sự sống của 10 tấn cá thì đương nhiên để cho 10 tấn cá đó sống, phát triển thì là phải có mấy chục tấn côn trùng, cua, ếch, các thứ là phải chết để bảo vệ sự sống phải không nào. Vậy thì bản thân cái hành vi bảo vệ sự sống đó, phóng sinh 10 tấn cá đó cũng đã là cái hành vi đưa đến giết chết mấy chục tấn côn trùng khác.

Cho nên quý vị thấy rằng bao giờ cũng có hai mặt mâu thuẫn, đối kháng với nhau nhưng mà con người không hiểu được, không thấy được cái mâu thuẫn đó. Cho nên là Tứ thánh đế, Bát chánh đạo này không chủ trương phóng sinh để bảo vệ sự sống muôn vật, muôn loài. Phóng sinh để bảo vệ sự sống đó là biểu hiện của Hữu Ái, tham ái sự sống, tham ái sự hiện hữu thôi.

Khi mà một cái người giác ngộ, họ không coi trọng cái sự sống của mình nữa. Chết lúc nào cũng được, không còn tham ái, không còn ràng buộc. Có nhiều người mới đầu chưa thể nói chuyện này mà phải thực hành, phải đến cuối khóa, phải đến ngày thứ tám quý vị mới biết rằng là tu để chết chứ không phải để sống. Chết là chết hẳn, chứ con người đâu có chết, chỉ qua đời thôi, hết đời này qua đời khác. Còn các vị giác ngộ hết cái đời này không có cái đời nào khác nữa, tức là chết hẳn.

Câu 5. Ngoài khóa thiền Tứ niệm xứ chín ngày con có thể tìm hiểu giáo pháp chính thống của Đức Phật để học hỏi ở những nguồn nào ạ.

Quý vị có thể tham khảo bất kỳ nguồn nào nhưng mà quý vị học bài đầu tiên rồi, tham khảo gì, học gì cũng phải nắm được 5 cái tính chất của giáo pháp: một là thiết thực hiện tại, hai là đến để mà thấy, ba là

không bị chi phối bởi thời gian, bốn là có tính chất hướng thượng, năm là cho người trí tự mình giác ngộ.

Quý vị phải nắm rõ 5 cái tính chất đó, có đầy đủ năm cái tính chất đó mới là giáo pháp của Đức Phật, còn thiếu một hay cả năm tính chất đó thì đều không phải là giáo pháp của Đức Phật. Bây giờ kể cả quý vị có đọc kinh Nikaya mà người ta cho là nguyên thủy nhưng trong đó cũng đầy rẫy những cái của người sau kết tập lại, hoàn toàn là sai lầm, là tà kiến.

Thí dụ như là một bản kinh chính thống, kinh điển định nghĩa về chánh tri kiến thế này: “Này các tỳ kheo, thế nào là chánh tri kiến. Này các tỳ kheo, tri kiến về khổ, tri kiến về khổ tập, tri kiến về khổ diệt, tri kiến về con đường khổ diệt” và định nghĩa chánh tư duy: “Thế nào là chánh tư duy.

Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại là chánh tư duy”.

Vậy thì quý vị học rồi, tri kiến về khổ tức là thấy biết về khổ, tri kiến về khổ tập tức là thấy biết về nguyên nhân khổ, tương tự là thấy biết về khổ diệt và con đường khổ diệt, nói tắt là thấy biết về khổ tập diệt đạo.

Thì quý vị đã học, có hai loại thấy biết, tức là hai loại tri kiến. Cái thấy biết không đúng sự thật về khổ tập diệt đạo thì đó gọi là tà tri kiến mà cái thấy biết đúng sự thật về khổ tập diệt đạo mới gọi là chánh tri kiến.

Thế thì quý vị có thấy rằng cái định nghĩa đó hoàn toàn là thấy biết một chiều không. Không hiểu được là có hai loại thấy biết, cứ cho rằng cái thấy biết khổ tập diệt đạo là chánh tri kiến, nhưng cái thấy biết

có hai loại quý vị đã phân biệt. Cái thấy biết của phàm phu là thấy biết khổ tập diệt đạo nơi thế giới ngoại cảnh thì đó là tà tri kiến; còn quý vị học thấy biết khổ tập diệt đạo thuộc về tâm chứ không phải thuộc về thế giới ngoại cảnh thì đó là chánh tri kiến.

Như vậy là tri kiến có hai loại tà tri kiến và chánh tri kiến, tri kiến về khổ tập diệt đạo cũng có hai loại là tà tri kiến và chánh tri kiến. Vậy bây giờ nói rằng là tri kiến về khổ tập diệt đạo một cách chung chung và cho rằng đó là chánh tri kiến như đoạn kinh vừa nêu, vậy có phải là chưa hiểu được Pháp là thế nào không.

Cho nên là quý vị đọc mà tin ngay là chết rồi. Rồi nói tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại, đó là chánh tư duy. Tư duy về ly dục nó cũng có hai loại tư duy, một loại tà tư duy một loại chánh tư

duy. Tư duy về ly dục của phàm phu là tà tư duy còn tư duy về ly dục trên Bát Chánh Đạo mới là chánh tư duy phải không ạ.

Thế nào là tư duy về ly dục vẫn là tà tư duy? Thí dụ một người nghe giảng rằng là bây giờ phải chấm dứt các ham muốn thì họ nói là rõ ràng ông này nói bậy, nếu như là không có tham muốn thì không có làm việc gì cả, nếu như không có tham muốn thì xã hội này không phát triển, nếu như không có tham muốn thì là nhịn ăn nhịn đói suốt ngày. Có phải là có cái tư duy như vậy về ly dục không? Đó là tà tư duy.

Còn cái tư duy ly dục: tham muốn là nguyên nhân của khổ, mọi cái tham muốn đều đưa đến khổ, cho nên là phải chấm dứt mọi tham muốn và sau này quý vị học là chỉ có một cái tham muốn duy nhất còn phải phát triển đó là tham muốn tu tập Bát

Chánh Đạo. Tư duy về ly dục như thế mới là chánh tư duy.

Kể cả tư duy về vô sân cũng có hai loại. Bây giờ khuyên một người đừng có sân, đừng có tức giận nó thì người này trợn mắt nói rằng là anh nói bậy cái gì đó, nó làm như vậy mà mà tôi không tức được à, tôi phải cho nó một trận chứ. Nếu như là tôi không tức giận, tôi không căm tức nó, không căm thù nó thì tôi bảo vệ đất nước này làm sao được, tôi bảo vệ tài sản nhà tôi sao được,... Đó có phải là họ tư duy về vô sân không? Thì đối với phàm phu, họ cho rằng nếu như không sân thì thất bại liền. Vậy tư duy về vô sân như vậy là tà tư duy không.

Cho nên không phải mọi tư duy về vô sân đều là chánh tư duy cả đâu, không phải mọi tư duy về ly dục đều là chánh tư duy,... Không phải mọi cái tư duy về bất

hại đều là chánh tư duy, mà có thể nó là tà tư duy, có thể là chánh tư duy. Phải biết cái nội dung của nó thì mới biết tư duy đó là tà hay chánh.

Cho nên là quý vị hỏi là bây giờ học ở đâu. Đương nhiên quý vị học ở đây là cái nền tảng, nhưng mà đây nó cũng đầy đủ mọi kiến thức rồi. Nếu như quý vị đọc kinh thì quý vị cũng phải lấy cái tiêu chuẩn ở đây để mà xem rằng đó là của phật hay là của người sau, đó là Minh hay là Vô Minh. Kể cả trong kinh Đức Phật cũng nói rằng là khoan vội tin cũng khoan vội bác bỏ mà phải suy xét cho kỹ lưỡng. Cái thói quen của người học đó là đã kinh điển thì xem cái gì cũng là của Phật, cũng là đúng cả. Tôi khẳng định rằng là gần như là 100% người đọc kinh phật xem những nội dung như thế này là đúng của phật, xem rằng là chánh tri kiến là tri kiến về khổ, về khổ tập, rồi là chánh tư duy là như vậy,...Họ

xem rằng là đây là lời Phật chính xác 100%.

Nhưng mà bây giờ quý vị thấy rằng những cái lời đó không phải là của phật, bởi vì nó không phải là hiểu biết đúng sự thật.

Câu 6. Có một vị sư người Nhật đã phát biểu thế này: Khi tu nhìn núi không phải là núi, sông không phải là sông. Sau khi giác ngộ thì núi vẫn là núi, sông vẫn là sông. Thiền sư có cảm nhận thế nào về câu nói trên, câu trên có đúng không, nếu đúng thì nó liên quan gì đến câu "thế giới này là cảm giác" không ạ?

Trong một cái khuôn khổ này thì không thể là trả lời hết được, bởi vì cái này gọi là 5 cái điều căn bản của giáo lý đại thừa, của phật giáo phát triển. Bao gồm là năm pháp, ba tự tính, tám thức, hai vô ngã. Ở đây cái câu này là người ta lý giải về 3 tự tính. Quý vị tìm trên kênh youtube của Gosinga có nguyên một cái video phân tích về cái này.

Trước khi tu thì thấy núi là núi, sông là sông; nhưng mà khi đang tu thì thấy núi không phải là núi, sông không phải là sông; và 30 năm sau tu xong rồi thì lại thấy núi là núi, sông là sông. Quý vị xem rồi quý vị hiểu được nội dung của cái này là như thế nào.

Câu 7. Nhờ sư giải thích giúp con nghĩa của từ tâm linh. Con cám ơn sư.

Theo nghĩa thông thường là người ta cho rằng có một cái thế giới tâm linh. Ví dụ khi người ta đến chùa, rồi người ta thắp hương, rồi người ta cung kính lạy phật. Quý vị thấy rằng đa phần người mà thực hành như vậy thì họ tin rằng có một cái thế giới tâm linh, phật đang hiện hữu ở đó và nhìn thấy mình cung kính lễ lạy, rồi phật sẽ phù hộ cho mình. Thì đó quan niệm về thế giới tâm linh là như vậy.

Cái này thì là quý vị cũng không cần phải hiểu sâu về những cái từ này. Nếu như là quý vị có duyên, quý vị tiếp thu được Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo này thì quý vị thấy con người học hỏi, tìm kiếm cái gì thì mục đích là muốn hết khổ. Nghĩ rằng là mình chưa biết những cái đó, chưa thông thạo những cái đó cho nên là mình khổ thôi. Cho nên mình hiểu biết tận cùng thế giới, mình hiểu biết được tam thiên đại thiên thế giới, hiểu biết được tất cả thế giới vật chất và thế giới tâm linh này thì lúc đó là mình sẽ hết khổ.

Quý vị sẽ thấy rằng là cho dù con người có tìm hiểu như thế nào, khoa học có phát triển như thế nào,.. thì cũng chỉ đổi khổ này lấy khổ khác thôi mà thậm chí cái nỗi khổ nó ngày càng trầm trọng hơn. Nếu như quý vị có duyên thì quý vị thấy rằng là Bát Chánh Đạo hay Tứ niệm xứ là con đường độc nhất giúp cho chúng sanh diệt

trừ phiền não, chấm dứt khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Quý vị tập trung vào đó thôi, không cần phải tìm hiểu thêm những cái gì cho nó nặng đầu.

Câu 8. Con bị thoát vị cột sống lưng cổ gáy và rất đau, mỗi khi thiền toạ với thời lượng lâu và dài tâm con luôn cố gắng và muốn vượt qua theo lớp học đến ngày cuối cùng để học trọn vẹn. Nhưng mâu thuẫn với sự đau đớn của lưng khiến con luôn bị đau chi phối (cảm giác nổi trội), con được biết có thiền nằm nên xin được hỏi sư và mong sư cho giải đáp đan xen để hài hoà cân đối với từng cá nhân và cả lớp học ạ. Hiện tại con được 2 phút ở trạng thái sơ thiền, con hay bị đau nên lấy luôn cảm giác đau làm điểm tập trung tạm thời, chú tâm có tầm có tứ trong thời gian này, làm như vậy con thấy dễ hơn. Sư cho con hỏi liệu có ảnh hưởng đến quá trình tu tập sau này không ạ. Con sợ thói quen chú tâm vào đối tượng. Xin sư phân tích cặn kẽ hơn giúp con.

Khi mà đau là quý vị không nên hướng cái chú tâm vào chỗ đau mà quý vị phải siết chặt thêm răng lưỡi để chú tâm vào cảm giác răng lưỡi. Cảm giác răng lưỡi thì không có đau, lúc đó cái đau nó sẽ giảm thiểu đi.

Cái kinh nghiệm dân gian nói là: đau thì cắn răng mà chịu. Đấy là vì đã cắn răng là chú tâm vào răng, cho nên không chú tâm vào cái nơi đau nữa. Mà quý vị thấy rằng chú tâm ở đây **chính là tạo cái duyên xúc** để căn trần ở chỗ đó nó tiếp xúc thêm, và như vậy cái lộ trình tâm sinh ra ở chỗ đó nó nhiều hơn, còn lộ trình tâm ở nơi đau nó giảm đi phải không nào.

Ví dụ trong một giây, có 100 cái lộ trình tâm, một cái lộ trình tâm là một tiếp xúc, nó nháy lên một cái, nghĩa là trong 1 giây có 100 cái nháy. Thì khi quý vị đau nơi chân chẳng hạn, thì ở đó nó nháy 70 lần còn ở răng nó nháy 30 lần (thí dụ chỉ có hai cái xúc đó thôi). Nhưng bây giờ quý vị nghiến chặt răng thì lập tức cái lộ trình tâm phát sinh nơi răng nó tăng lên, từ 30 cái lên 60 cái; như vậy là cái lộ trình tâm ở nơi đau chỉ còn 40 cái. Nguyên tắc là như vậy.

Cho nên là quý vị lưu ý, khi mà đau thì quý vị tuyệt nhiên đừng hướng cái chú tâm vào đó. Khi mà đau ở đâu khốc liệt thì sân khởi lên ở đó, cho nên là cái chú tâm nó tự động xảy ra đó, đó chính là Tà định. Vì vậy là dân gian người ta cũng kinh nghiệm đau thì cắn răng mà chịu - tức là khi mà cắn răng là chú tâm vào cái chỗ răng đó cho nên là nó đỡ đau hơn.

Quý vị có thể ra đằng sau, quý vị ngồi trên ghế và nếu như là quý vị ngồi mà cảm thấy nó vẫn đau thì quý vị có thể là nằm phía sau. Không nhất thiết phải là cái tư thế ngồi kiết già hay là bán già.

Chúng ta thực hành là thực hành cái trí nhớ thôi, rèn luyện cái trí nhớ thì cái chú tâm nó tự động xảy ra, chứ không phải là ngồi tư thế này tư thế kia mới được, nhưng đương nhiên là nếu như ngồi được tư thế kiết già thì cái Định nó mạnh nhất. Nhưng

mà chúng ta sẽ thấy rằng là phải thực hành trong mọi tư thế, trong mọi lúc mọi nơi chứ không phải chỉ trong cái tư thế ngồi.

Câu 9. Mong sư giải thích thêm cho con về chú tâm không tầm không tứ khi quán thân. Con hiểu chánh niệm về thân là nhớ đến chú tâm cảm giác toàn thân - tức là mình phải hướng sự chú tâm vào thân và duy trì sự chú tâm đó. Như vậy đó là chú tâm có tầm có tứ. Con không làm sao có thể chú tâm không tầm không tứ.

Quý vị thấy rằng là chú tâm cảm giác toàn thân, cái **chữ toàn thân** ở đây quý vị phải hiểu rằng **là tất cả 6 loại cảm giác**. Bởi vì 6 loại cảm giác đều phát sinh trên thân này.

Mắt tiếp xúc với sắc trần phát sinh cảm giác hình ảnh là phát sinh nơi thân, cảm giác âm thanh do tai tiếp xúc với thanh trần cũng phát sinh nơi thân, ... Cho nên quý vị đừng có hiểu là chỉ một mình cảm

giác trên thân mà phải hiểu rộng ra là tất cả mọi cảm giác.

Về chú tâm có tầm có tứ. Thí dụ như lúc đầu quý vị ngậm chặt răng lưỡi, hướng cái chú tâm nơi răng lưỡi, nhắc thầm “răng răng” đồng thời là quý vị chú tâm một cái hình ảnh chẳng hạn, như vậy lúc đó là quý vị có hướng đến.

Nhưng khi mà quý vị bắt được cái nhịp thở, điều đó chứng tỏ rằng có cái chú tâm vào cảm giác thở vô, thở ra và cái chú tâm đó nó tự động. Quý vị không hướng đến (không hướng đến cảm giác thở vô, không hướng đến cảm giác thở ra) mà cái chú tâm nó nó tự động xảy ra đối với cảm giác thở vô, thở ra. Vậy thì lúc đó, chỉ cái cảm giác răng lưỡi và cảm giác hình ảnh là cái chú tâm có tầm có tứ thôi, còn cái chú tâm cảm giác thở vô, thở ra và một số cảm

giác trên thân mà quý vị vẫn cảm nhận được là chú tâm không tầm không tứ.

Quý vị hiểu thân là toàn thân, là cái thân thể vật chất, còn ở đây quý vị chỉ quan sát, chỉ chú tâm vào các cảm giác phải không nào. Trên thân này rất nhiều cảm giác khác nhau (cảm giác ở đầu gối khác với cảm giác ở vai,...). Nếu như quý vị đang hướng đến cái chú tâm nơi răng mà quý vị vẫn cảm nhận được cái nhịp thở, cái cảm giác phồng lên xẹp xuống nơi bụng (đó chính là biểu hiện của cảm giác thở vô, thở ra), lúc đó quý vị có hướng đến cái cảm giác phồng lên xẹp xuống nơi bụng đâu, mà cái chú tâm đó là nó tự động, đó là chú tâm không tầm không tứ.

Rồi quý vị đi thiền hành, quý vị hướng đến chú tâm hình ảnh đường đi, cái này là chú tâm có tầm có tứ; quý vị hoàn toàn không hướng đến cái cảm giác nơi chân, nơi tay,

nơi vai, nơi cổ. Nhưng mà quý vị kinh nghiệm là vẫn có cái chú tâm cảm giác khi chân trái chạm đất, chân phải chạm đất, cảm giác chuyển động của vai trái, vai phải, những cái chú tâm này nó tự động, hoàn toàn là quý vị không hướng đến. Cho nên cái chú tâm đó là không tầm không tứ. Quý vị hiểu cái khái niệm có tầm có tứ và không tầm không tứ cho nó rõ ràng.

Khi mà quý vị chú tâm nơi răng là chỉ hướng đến cái cảm giác răng lưỡi thôi, chứ không phải là hướng đến thân thể. Khi đó vẫn có những cảm giác ở chân quý vị không hướng đến mà vẫn kinh nghiệm được. Quý vị thấy khi nào mà chú tâm nó tự động từ chỗ này sang chỗ khác, khi đó là chú tâm không tâm không tứ, nó tự động. Cho nên là phải hiểu cái chú tâm có tầm có tứ và chú tâm không tầm không tứ là như vậy.

Câu 10. Con mong sư giải thích thêm về cảm giác hình ảnh khi quán cảm giác. Sư ví dụ nó giống hình ảnh trong gương hay trong màn hình tivi, và đó là ảnh ảo. Con nghĩ những gì mình thấy là con người, nhà cửa, cây cối thật.

Quý vị phải hiểu là có nhà cửa, cây cối thật, cây cối, nhà cửa vật chất, nhưng mà nhãn thức không thấy được. Tôi đã đưa ra mấy cái thí dụ cho quý vị rõ rồi.

Thí dụ như là bây giờ để trước mặt quý vị một tấm gương cực lớn, quý vị không nhìn thấy cái giới hạn của nó, người ta không cho biết đó là cái gương. Quý vị từ đâu đi xa đến, một tấm gương mà nó từ bên kia sang bên này, dài cả cây số, cao cả cây số. Bây giờ là quý vị đi đến, quý vị thấy cái cảnh vật thì ai cũng tưởng đó là cảnh thật đúng không? Ai cũng cho rằng cái mà mình đang thấy đây là cây thật, là nhà thật, là cái vật chất. Nhưng mà thực chất đó có phải là cái ảnh không?

Thế thì quý vị phải thấy nó tương tự như vậy. Ví dụ như là quý vị nhìn cái cột nhà. Ở cái chỗ này là có một cái cột nhà bằng vật chất thật, nó ở đó, nhưng mà quý vị không thấy, nhãn thức không thấy. Mà nhãn thức chỉ thấy cái ảnh của nó, do cái ánh sáng tiếp xúc với mắt mà nó phát sinh ra ảnh ảo tại cái chỗ đó thôi.

Ví dụ như là tôi đưa cái hình ảnh ô tô, rồi hình ảnh đường tàu đó, rồi quý vị phải tự mình khảo sát để thấy rằng là cái mà mình nhìn thấy đó là cái ảnh thôi, ta gọi là cảm giác hình ảnh nhưng mà dùng từ cái ảnh cho nó dễ hiểu. Giống như quý vị nhìn vào gương là thấy cái ảnh ảo. Thế thì thực sự là nó xuất hiện các cái ảnh ảo tại các cái chỗ đó.

Quý vị phải phân biệt, căn và trần tiếp xúc với nhau nó mới phát sinh ra thọ - tưởng. Tưởng là cái tâm biết trực giác, thấy nghe

cảm nhận đối tượng; còn thọ, cảm giác là cái đối tượng được thấy, nó khác với căn và trần.

Cái sơ đồ là quý vị luôn luôn phải nhớ: căn trần tiếp xúc với nhau, nó mới phát sinh ra thực tại. Cái này cần phải nắm vững. Cái thực tại, cái cảm giác được thấy đây, nó khác với căn và trần. Căn là 6 căn nơi con người, trần là sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần, pháp trần.

Căn, trần, thực tại, ba cái đó là khác nhau. Nhưng mà con người, cái nhận thức của con người mặc định là chỉ có hai thôi, chỉ có căn và trần thôi, căn thấy trần. Cái này là một cái hoàn toàn là đặc biệt.

Câu 11. Thưa thiền sư, con và người yêu cũ đã chia tay được 12 năm, hiện nay hai người cũng đã có gia đình riêng. Gần đây con và họ cũng liên lạc với nhau và cả hai cùng nói rằng rất nhiều lần muốn hỏi thăm và nói chuyện nhưng cả hai đều sợ ảnh hưởng đến cuộc sống hạnh phúc gia đình của nhau. Thực ra từ khi chia tay con cũng rất nhớ anh ấy, và anh ấy cũng nói rằng từ khi chia tay vẫn luôn dõi theo con, vào Facebook, Zalo để biết thông tin của con hàng ngày, đôi khi đi làm anh ấy cố tình đi qua nhà con để có thể vô tình gặp con. Gần đây chúng con có liên lạc, có nói chuyện với nhau, chỉ là hỏi thăm cuộc sống của nhau, nhắc lại kỷ niệm cũ hay nói về gia gia đình của nhau, nói về tương lai. Anh ấy nói mỗi khi nói chuyện với con thì thấy vui hơn, nhẹ lòng hơn. Tuy chúng con không đến được với nhau nhưng ngay bây giờ ở thời điểm này chúng con có thể là bạn bè, là tri kỷ của nhau được không thưa sư? Chúng con có phải có duyên mà không có nợ không ạ? Đây cũng là câu hỏi của con và đây là lý do mà hôm nay con có mặt trong khoá thiền này, để con có thể quên đi vì gia đình hai bên cũng rất hạnh phúc. Thiền sư có thể cho con lời khuyên, chúng con là bạn, là tri kỷ gặp gỡ, nói chuyện với nhau như vậy đúng hay sai ạ?

Quý vị đã mô tả và tự biết rằng đó cũng là biểu hiện của yêu, của luyến ái phải không ạ. Quý vị học cái bài học ở đây, **luyến ái hay tham ái là nguy hiểm**, vì nó đưa đến khổ. Không những là mọi cái luyến ái, mọi cái tham ái về dục lạc, về vật chất và

tinh thần, cái luyến ái nam nữ thì nó cũng đưa đến khổ, vui thì ít, khổ thì nhiều, não nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn.

Đặc biệt là trong trường hợp mà hai người đều có gia đình rồi, nó nguy hiểm, cho nên là quý vị phải quán nguy hiểm, quán pháp. Quý vị thấy rằng bản thân quý vị đã một lần đau khổ, đã nguy hiểm. Đương nhiên là cái gì nó cũng vô thường, kể cả cái tình yêu của mình đối với chồng cũng vô thường. Lúc thì có, lúc không, cho nên mọi thứ không ai làm chủ, điều khiển được nó cả. Vì vậy nó lại càng là nguy hiểm.

Quý vị có thể cùng nhau học bát chánh đạo để cư xử với nhau với chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Chỉ cần mình thấy rằng là nó nguy hiểm thì khi mà mình quán nguy hiểm thì cái luyến ái không thể khởi lên được. Lúc đó nếu như mình quán nguy hiểm, lộ trình tâm mình là bát chánh

đạo thì mình vẫn tự tin, mình vẫn có thể cư xử với họ với Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, vẫn là cư xử tốt đẹp, quan hệ tốt đẹp chứ không sao cả.

Nếu như là học Bát chánh đạo, học cái này thì vẫn cư xử tốt đẹp, vẫn bạn bè, vẫn là lời nói hành động nhưng mà không bị lôi cuốn vào luyến ái. Cho nên quý vị lưu ý cái đó, quý vị có thể tìm trên Youtube Gosinga, cũng có câu trả lời về chung thủy hay không chung thủy.

Nếu như là Phật giáo chủ trương mọi người phải chung thủy thì đó là thường kiến. Vậy thì Phật giáo có chủ trương không chung thủy không? Đây là những cái vấn đề rất hay mà quý vị phải tham khảo thêm cái video đó để quý vị thấy rõ câu trả lời. Phật giáo không chủ trương chung thủy, nhưng cũng không chủ trương không chung thủy. Phật giáo chỉ chủ trương là chấm dứt luyến

ái thôi. Nhưng mà chấm dứt luyến ái và đối xử với nhau bằng chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, sống tử tế, đúng mực với nhau.

Câu 12. Kính thưa thiền sư, con nghe nói trong kinh phật có đoạn hội thoại của một vị Bà la môn đến vấn đáp Phật:

“Phật hỏi: thầy ngươi dạy gì?

Bà-la-môn: Thầy tôi dạy biết. Thế ngài dạy gì?

Phật: Ta cũng dạy biết. Thầy người dạy biết thế nào?

Bà-la-môn: Thầy tôi dạy lúc nào cũng phải biết. Còn Phật dạy biết như thế nào?

Phật: Ta dạy khi nào cần biết thì biết, không cần biết thì thôi.”

Vậy xin thiền sư khai thị cho con về cái biết trong đoạn nói trên và biết liên tục có giống với chú tâm liên tục không ạ? Vì trong đoạn trên Phật cũng nói là ngài dạy

về biết, vậy đây chắc không phải là cái biết ý thức rồi.

Quý vị học rồi, quý vị thấy cái biết gồm tưởng và thức phải không. Có hai cái biết, cái biết trực tiếp giác quan (cái biết trực giác) và cái biết ý thức. Vậy thì cái chú tâm liên tục có phải cái biết không?

Chú tâm là tâm hành, chứ đâu phải tâm biết. Có năm nhóm là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Khi mà quý vị hỏi như vậy là quý vị chưa thuộc bài. Trong bài học quý vị đã học về tưởng và thức, là hai loại tâm biết. Tâm thì có bốn loại thọ, tưởng, hành, thức. Quý vị quán tâm là quý vị đã ôn lại rồi.

Thí dụ như đoạn hội thoại trên nói rằng Bà-la-môn dạy là phải biết liên tục, cái gì cũng biết cả; còn Phật dạy là cái gì cần

biết thì biết, mà cái gì không cần biết thì không cần biết.

Thế thì như vậy là cả hai tư tưởng này đều là cái tư tưởng làm chủ, điều khiển cả. Mình điều khiển được cái biết đúng không? Phật thì nói rằng chỉ biết một số cái thôi, một số cái thì không cần biết; còn Bà la môn thì nói rằng là phải biết, biết liên tục, theo quan điểm họ là ngày đêm, thức ngủ gì đều phải biết cả.

Thì quý vị thấy rằng là quý vị học ở đây rồi. Đương nhiên là cái này nó cũng rất là khó, phải học nhiều lần, rồi phải thực hành mới nhớ được.

Quý vị học cái bài kinh pháp môn căn bản, Phật dạy cái gì? Phật không dạy rằng là cái gì cần biết thì biết mà cái gì không cần biết thì không biết. Pháp môn căn bản Phật dạy là thay đổi cái thấy và biết.

- Cái biết của phàm phu, cái biết trực giác là tưởng tri, cái biết ý thức là tà kiến, là không liễu tri.
- Còn khi mà quý vị thực hành bát chánh đạo, thì cái biết trực giác là thắng tri, là tỉnh giác, cái biết ý thức là liễu tri, là chánh tri kiến.

Quý vị thấy rằng Phật dạy, cũng dạy về thấy biết thôi. Cái bài kinh pháp môn căn bản này có nội dung là căn bản của mọi pháp môn là thay đổi thấy và biết, từ tưởng tri và không liễu tri sang là thắng tri và liễu tri.

Đương nhiên quý vị mới thấy, cái tính chất dành cho người trí tự mình giác ngộ cho nên là nó cũng không phải dễ đâu. Nghe qua thì nó rất là dễ nhưng mà thực sự là nó cũng phải là tích cực, tinh tấn, phải là mất nhiều thời gian.

Câu 13. Con thấy việc chú tâm liên tục là rất khó ạ. Sẽ phải dùng ý thức để nhớ ra và quay lại việc chú tâm và như thế hơi căng thẳng. Con tự hỏi muốn tỉnh giác liên tục liệu có phải là một cái tham khác là tham tỉnh giác không ạ? Vì cái này đòi hỏi nỗ lực chứ không diễn ra một cách tự nhiên.

Cái này thì quý vị phải học đến cái bài cuối cùng, trong đó có **dục như ý túc.** Nếu như là quý vị học rồi, quý vị biết rằng là khi tỉnh giác là không có khổ. Nhưng mà quý vị không thực hành thì có đạt được tỉnh giác không?

Không phải không nào, bởi vì cái lộ trình tâm khi nghe học là Bát tà đạo. Vậy thì bây giờ nếu như là quý vị không thích thú tỉnh giác, không thích thú thoát khổ, không tham muốn là tỉnh giác, không tham muốn thoát khổ thì quý vị có đi tu tập để đạt được tỉnh giác, để thoát khổ không? Thế thì trước tiên là quý vị phải tham muốn cái đó. Tham muốn tỉnh giác, tham muốn hết khổ thì lúc đó mới đưa đến đi tu tập.

Nếu như là quý vị tham muốn tu tập Bát chánh đạo thì có phải rằng nó bớt các tham muốn khác không? Cho nên khởi đầu quý vị học xong quý vị phải tham muốn tu tập thì quý vị mới ở lại đây tu tập, còn nếu là quý vị không ham muốn tu tập thì học xong quý vị bỏ về rồi phải không nào.

Câu 14. Thưa thiền sư, con thấy trên mạng có một thiền sư Yoga người Ấn Độ tên là Saguni, ông ấy mô tả trạng thái giác ngộ của ông ấy là kiểu tự dưng đang ngồi rồi năng lượng vũ trụ ập vào, xong ông ấy cứ ngồi yên lặng, tịch mịch như vậy, thoắt cái đã 13 ngày mà ông ấy chỉ cảm giác 30 giây. Vậy thiền sư cho con hỏi đây là trạng thái giác ngộ hay nhập định tam, tứ thiền. Ông ấy mô tả, diễn tả rất nhiều lần như vậy.

Cái điều này thì quý vị phải học bài ngày mai về hoá sanh mới biết được. Rất là nhiều người không hiểu rồi có những người ngồi thiền mười mấy ngày, hay là mấy tháng mà họ xem như là mới 30 giây thì quý vị phải học cái bài hoá sanh để mà

hiểu cái tương tác hoá sanh. Có những hoá sanh rất đặc biệt, nó có thể gây mê con người, gây mê như là cái thuốc gây mê thôi.

Thí dụ như chỉ cần là soi dạ dày mà gây mê thôi, vừa đưa tay ra, bác sĩ đó bỏ cái đó vào, rồi vẫn biết như vậy, nhưng mà lập tức là thấy xong rồi. Người ngoài thì thấy là khoảng 3 phút, mà bản thân cái người được nội soi sẽ cảm thấy là chưa làm gì cả, cảm thấy một hai giây thôi.

Thì quý vị hiểu rằng là bắt đầu gây mê thì có cái lộ trình tâm, có cái biết, nhưng mà khi gây mê 3 phút đó là không biết cái gì cả, hoàn toàn bị gây mê, cho nên không có lộ trình tâm, đến khi tỉnh dậy thì mới có lộ trình tâm. Và trong cái khoảng thời gian 3 phút, người đó cảm thấy như là chỉ mới 1, 2 giây thôi. Bởi vì trong cái khoảng thời

gian đó là bị gây mê hoàn toàn, không biết gì cả.

Thực chất là những cái những cái trường hợp này, ngồi đó cả tuần lễ mà chỉ cảm thấy như là vài ba giây thôi, hay là nói 13 ngày, ông ta mới ngồi đó, ông ta cảm thấy rằng là mình vừa mới ngồi đây mười mấy giây thôi, nhưng mà tỉnh là lập tức thấy dân làng bao quanh, nói rằng là ông đã ngồi nhập định 13 ngày rồi, cho nên là ông giác ngộ rồi, thực chất ở đây là quý vị phải hiểu có những cái hoá sanh đặc biệt, nó tương tác. Khi tương tác như vậy, ở cái mức độ đó là gây mê hoàn toàn, cái lộ trình tâm không có nữa, giống như người bị gây mê đó, cho nên ông ta cảm nhận nó mới 30 giây thôi, nhưng mà thực chất là đã 13 ngày. Ngày mai học cái bài hoá sanh rồi quý vị mới có thể hiểu được phần nào.

Câu 15. Vị Saguni ở trên (ông ấy mô tả trạng thái giác ngộ của ông ấy là kiểu tự dưng đang ngồi rồi năng lượng vũ trụ ập vào, xong ông ấy cứ ngồi yên lặng, tịch mịch như vậy, thoắt cái đã 13 ngày mà ông ấy chỉ cảm giác 30 giây) có nói là đạo phật chỉ trình bày một cách giác ngộ trong khi kinh vệ đà trình bày tận 12 cách,...

Quý vị thấy rằng Giác ngộ là giác ngộ chân lý, là khám phá được cái sự thật của các sự vật hiện tượng. Giác ngộ là giác ngộ về trí tuệ, chứ không phải thiền định là giác ngộ, mà cái định kiểu đó không phải định, đó là hóa sanh tương tác thôi, không có hóa sanh tương tác thì không có làm gì được. Cho nên những cái giải thích đó hoàn toàn là ngây thơ, ấu trĩ.

Giác ngộ là hiểu biết đúng sự thật, giác ngộ sự thật, giác ngộ chân lý thì phải là trí tuệ. Trong hai phần Định và Tuệ quý vị học rồi. Định chỉ đưa đến tỉnh giác. Vốn cái tỉnh giác đó là cái biết trực tiếp giác quan, khi mà căn trần tiếp xúc là nó có, nhưng

bởi vì lộ trình tâm Bát tà đạo mà cái biết trực giác đó nó đi liền với cái biết ý thức.

Ví dụ giơ cái điện thoại này lên, thấy là cái biết trực giác, và cái biết ý thức biết đó là cái điện thoại liền, nó đi liền, không thể nào là tách ra được. Còn quý vị thực hành Định, chú tâm liên tục để cái biết ý thức không khởi lên, lúc này giơ lên chỉ thấy thôi. Cái **Định** chỉ có tác dụng đó chứ **không đưa đến hiểu biết đúng sự thật đối tượng**.

Trong triết học và tâm lý học người ta cũng hiểu có hai loại biết hay hai loại nhận thức: nhận thức cảm tính và nhận thức lý tính. Cái Định chỉ đưa đến nhận thức cảm tính, ghi nhận hay nhận biết đối tượng; còn ý thức, nhận thức lý tính mới đưa đến hiểu biết về đối tượng (có thể là hiểu biết sai, tà kiến) và hiểu biết đúng mới là giác ngộ.

Cho nên ông ta mô tả rằng ông ta ngồi mới 30 giây thôi mà đã 13 ngày rồi, nhưng ông ta có biết cách thực hành như thế nào để đạt được cái đó đâu. Đó là hóa sanh nó tương tác nhưng mà ông ta lầm là mình đạt được Định. Ông ta không tự mình làm được.

Cho nên Giác ngộ là Tuệ, chứ không phải là Định. Cái này cũng rất nhiều người hiểu sai, cho nên trong Phật giáo nói là Giới sinh Định, Định sinh Tuệ, cái này là sai vô cùng. Định chỉ làm phát sinh tỉnh giác thôi, còn Tuệ là phải văn tư tu.

Chỉ có một mình Đức Phật là tự mình khám phá sự thật rồi giác ngộ. Còn những người còn lại, muốn giác ngộ, muốn có Tuệ thì phải nghe Đức Phật giảng (là văn), rồi tư duy về cái điều Đức Phật giảng (là tư), rồi là thực hành (tu) để mà đạt được văn tuệ,

tư tuệ, tu tuệ như cái chương trình mà quý vị đang học đây.

Câu 16. Thầy cho con hỏi bậc giác ngộ hoàn toàn thì có phải luôn duy trì được tâm biết trực tiếp giác quan một cách tự nhiên không, luôn trong trạng thái định một cách thường hằng?

Định và Tuệ là nó song hành. Quý vị học đến bài có “thất giác chi” là quý vị hiểu. Bảy cái yếu tố đưa đến giác ngộ và giác ngộ thì có bảy cái yếu tố này, bao gồm: niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả.

Câu 17. Con nên làm thế nào trong tình huống sau: bố mẹ con đã già, hiện tại đều có lương hưu mức sống ổn định chứ không phải nghèo, lương hưu mỗi người 15 triệu/tháng. Bố mẹ con muốn con sống thành công, hạnh phúc. Hiện tại con rất hạnh phúc về mặt tinh thần nhưng con đang thất nghiệp và sống dựa vào chồng. Việc này trong mắt bố mẹ con là không thành công và nguy hiểm. Vì nhỡ nếu chồng có thay đổi tâm tính, không còn yêu con nữa thì cuộc sống con sẽ rất bấp bênh, không có vốn làm ăn, tuổi thì già nên không cạnh tranh được với người trẻ để làm thuê, chỉ có thể làm các công việc dọn dẹp nhà cửa, làm nail, bưng bê rửa bát. Bản thân con cũng thấy không thành công nhưng con đã chấp nhận được bản thân mình chỉ thế thôi, nhưng con buồn vì không có tiền chăm sóc bố mẹ, nhỡ bố mẹ đau yếu thì không biết làm sao. Hiện con có một dự định là trong lúc con còn khỏe thì con đi làm bưng bê, làm nail để tích lũy vốn về khởi nghiệp làm giàu hoặc có chút tiền phòng thân khi có biến. Tuy nhiên con cũng biết việc đi làm sẽ mang lại nhiều điều khổ thân và tâm cứ có sự tương giao với người khác sẽ có nhiều mâu thuẫn, nhiều bất như ý. Liệu con có nên đổi cái sung sướng của việc ở nhà nội trợ, trồng cây, nấu ăn để lấy khổ của việc đi làm nhằm tích lũy tiền để phòng cho tương lai không ạ? Con nên thay đổi tư duy vì thích rồi cũng thành chán. Ở nhà lâu cũng sẽ chán thôi, con cũng hơi chán một tí nhưng nghĩ đến việc đi làm con lại thấy sợ hãi không hứng thú gì và dùng chánh niệm để thích nghi với đi làm để có sự an toàn về mặt tiền bạc sau này. Hiện con vẫn đang thích ở nhà làm nhiều việc khác con thấy hứng thú mà lại không ra tiền như đọc và nghiên cứu phật pháp, trồng cây, chơi đàn nhưng phụ thuộc chồng khiến con thấy gò bó.

Quý vị nên phải học nhiều, tham dự nhiều khoá để mà thẩm thấu cái này. Khi mà quý vị hiểu được là tất cả các pháp, tất cả mọi sự vật hiện tượng, tất cả cuộc đời này đều là do duyên khởi. Và vì do duyên khởi cho nên cái tính chất của nó là vô thường, cái tính chất của nó là vô chủ vô sở hữu. Vì tính chất là vô thường cho nên nó sinh diệt, không ai có thể làm chủ được cả.

Cho nên bây giờ có thể chồng yêu, sau này chồng không còn yêu nữa, đó là tính chất vô thường và không ai có thể làm chủ, không ai điều khiển được cả. Cho nên là có những người đang ở đỉnh cao, giàu có,... bỗng đi tù, mất hết tất cả, có ai làm chủ được đâu. Vậy nên cho dù mình có chuẩn bị cho cuộc đời, cho tương lai như thế nào,.. nhưng mà tương lai là vô thường, là bất định.

Con người thì luôn luôn là đi ngược lại, với cái chấp thường cho nên muốn cuộc sống ổn định, muốn an cư lạc nghiệp, muốn chuẩn bị cho tuổi già phải không nào. Nhưng mà quý vị có chuẩn bị như thế nào thì chắc gì nó đã diễn ra đúng theo cái đó. Tất cả nó vô thường và cái đặc biệt là nó vô chủ vô sở hữu. Để mình thấy rằng những cái suy nghĩ như thế này nó trái ngược với cái sự thật, với quy luật vô thường, vô chủ sở hữu.

Nên là những cái tính toán đó không đưa đến hết khổ, nó chỉ đổi từ cái khổ này lấy khổ khác thôi. Cho nên quý vị đến đây học, mà **cốt lõi là cái kỹ năng chú tâm liên tục không tập trung**, thứ hai là kỹ năng sống thích nghi và thứ ba là kỹ năng chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

Thế thì khi mà quý vị học được 3 kỹ năng đó, quý vị sẽ thấy rằng mình sẽ đối mặt

được với tất cả mọi cái biến động, mọi cái hoàn cảnh cuộc đời với tâm bình thản, an nhiên, không còn sợ hãi, không còn lo lắng, không có khổ nữa. Chỉ khi đó quý vị mới ngừng tính toán những cái chuyện đó, mới ngừng dự định những cái chuyện đó.

Cho nên quý vị phải học, phải hành nhiều mới thấm được cái giáo pháp này. Quý vị thấy là cái người không có tiền thì nghĩ rằng về già là mình khổ lắm, …vv nhưng mà những cái người giàu có thì tiền có đảm bảo cuộc sống của họ không có bệnh tật, không có bệnh nan y, không có những cái tình huống khó khăn không? Không có cái gì đảm bảo cả phải không nào.

Khi mà quý vị học và hành cái pháp này một cách thuần thục, một cách nhuần nhuyễn thì quý vị sẽ không còn có cái gì phải lo nghĩ, không sợ khổ, không sợ chết.

Có hai cái nỗi sợ lớn nhất chi phối đời sống nhân loại là sợ khổ và sợ chết. Thí dụ như những người thế hệ trước kia, chẳng hạn như đi học đại học, phải ăn cơm, ở, các thứ nó rất là khổ sở, rất thiếu thốn, không ai có cách gì vượt qua cả. Nhưng mà nhiều người nói rằng bây giờ học được cách này, nghĩ lại là hồi đó mình biết được cái cách này thì mình đâu có khổ.

Có một cái đôi vợ chồng ở trong Hà Tĩnh, hai vợ chồng đều tu tập bốn, năm năm rồi. Bây giờ bà rất là tự tin và bà nói rằng là: nếu như hai chúng con mà gặp cái pháp này trước đây thì cuộc đời trước đây chúng con đâu có khổ như vậy. Bởi vì là hiểu rồi, **trong những cái tình huống đó mình biết cách mình tu tập, mình sẽ sẽ không còn khổ nữa.**

Cho nên là quý vị tu tập, quý vị thực hành, quý vị thẩm thấu rồi quý vị sẽ tự tin rằng

mình có thể có đủ cái kinh nghiệm, đủ tự tại để đối mặt với tất cả mọi cái chuyện trên đời nhưng mà với tâm bình thản, thoải mái, không còn khổ nữa.

Thí dụ như là tôi nhắc quý vị ăn cơm không riêng ra, con người bình thường nếu phải ăn cơm không là rất khổ sở, không ăn được, không nuốt nổi. Nhưng mà quý vị cứ thử theo cái cách này quý vị thực hành một lần xem, ăn cơm không xem nó thế nào. Để quý vị thấy rằng là mình từng trải rồi, mình tự tin nếu như là không có cái gì ăn, chỉ ăn cơm không mình cũng ăn được, không còn khổ sở như là trước đây.

Câu 18. Con muốn thiền sư đưa ra lời khuyên làm sao để kết nối lại với bố mẹ - là những người đã khiến con rơi vào trầm cảm. Hiện tại con đã vượt qua được nhưng lại bị mất kết nối với bố mẹ vì khi tiếp xúc với mẹ con lại nghĩ đến chuyện xảy ra trong quá khứ.

Thế thì quý vị phải thực hành, thực hành liên tục. Khi mà quý vị thực hành liên tục, đặc biệt khi mà quý vị tiếp xúc với cha mẹ thì quý vị thực hành ngậm chặt răng lưỡi, rồi khi mà nói thì mình cũng phải thực hành làm thế nào để lúc đó vẫn chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Lúc đó là quý vị sẽ dần dà kết nối với bố mẹ thôi.

Cái này chỉ có một cách duy nhất là quý vị thực hành để sân không khởi lên khi mà tiếp xúc với cha mẹ phải không nào. Khi đó là có cái lời nói, hành động tử tế thì lúc đó sẽ kết nối lại. Vì khi mà mình tiếp xúc cha mẹ thì Bát tà đạo lại khởi lên, cái sân lại khởi lên, chuyện quá khứ lại khởi lên. Cho nên đòi hỏi mình phải là thực hành cho thuần thục.

Câu 19. Tại sao khi ngồi thiền kiết già lại định dễ dàng hơn các tư thế khác?

Cái này thì không cần hỏi, tự mình là kinh nghiệm, khi mà mình kiết già được thì mình thấy nó dễ dàng hơn.

Câu 20. Con nghe bản nhạc "Nhất dạ hiền giả" con khóc rất nhiều. Con đã quán cảm giác, quán tâm không được. Con đưa ra suy nghĩ về việc khác để dừng khóc. Vậy có gọi là xua đuổi cảm giác và đây có gọi là lộ trình tâm Bát Chánh Đạo không ạ?

Nếu như khi mà quý vị nghe, quý vị chánh niệm hoàn toàn, mà quý vị vẫn khóc thì đó chính là biểu hiện của Hỷ, chứ không phải là mình đau buồn phải không nào. Cái hỷ của mọi người rất là khác nhau và tình huống cũng khác nhau. Có những người trong khi toạ thiền là khóc rống lên luôn, đó là biểu hiện của Hỷ thôi, không có cái gì phải băn khoăn cả. Quý vị cứ để tự nhiên như vậy thôi.

Câu 21. Cho con hỏi lúc con thiền trà, nghe sư ông giảng về ngậm chặt răng lưỡi, chú ý cảm giác răng lưỡi và cảm giác toàn thân con đã trực nhận được tâm biết trực giác. Con đã quán tâm biết trực giác và thấy nó đúng như những gì sư ông nói về tính không, vô phân biệt, trống không, không yêu ghét, sầu khổ. Kể từ đó con biết về tâm biết trực tiếp này và thường xuyên ghi nhận tất cả mọi hành động suy nghĩ diễn ra trong con liên tục. Mỗi lần nhất tâm con thấy có cảm giác thoải mái, thư giãn thôi ạ. Con không biết đó có phải là sơ thiền không?

Quý vị đã học sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền để mình hiểu rồi xác định nó, nhưng mà bình thường thì quý vị không cần thiết. Sơ thiền cũng được, Nhị thiền cũng được, Tam thiền cũng được, Tứ thiền cũng được, cái gì cũng được, miễn có Chánh Định là được.

Cho nên xác định nó là không cần thiết, bởi vì là chỉ cần chánh định, cho dù là sơ thiền thì đó là Bát Chánh Đạo rồi, là đúng rồi.

Ý thứ hai: Nhất Tâm này chỉ diễn ra trong thời gian ngắn nhưng liên tiếp, kiểu như là lúc thì không có suy nghĩ gì, lúc lại nổi lên rất là nhiều suy nghĩ. Nhưng dù vậy tâm biết trực tiếp này vẫn biết về các ý nghĩ, nó biết lúc có ý nghĩ và lúc không có ý nghĩ.

Đương nhiên là khi mà mình thực hành, mình sống phần nhiều với cái tâm biết trực giác này. Cái tâm biết ý thức chỉ trừ khi mà mình quán quán tâm, quán pháp, quán thọ thì cái biết ý thức nó mới khởi lên. Nhưng cái ý thức đó nó cũng chỉ có một loại ý thức thôi, chứ nó không nhiều, lan man như là Bát tà đạo, suy nghĩ chuyện này chuyện khác, liên tục.

Ý thứ ba: Con cũng không biết thế nào là nhị thiền ạ. Buổi thiền thứ tư con thử nhất tâm nhưng các suy nghĩ nổi lên rất nhiều, có nhiều lúc lại không có suy nghĩ gì chỉ có tâm biết trực tiếp. Lúc ấy con cảm thấy như lịm đi - kiểu như trước lúc ngủ thì thường thiếp đi ấy ạ. Nhưng sau khi thiếp đi như thế thì con không ngủ mà rất tỉnh táo nhận biết. Con có thấy một số ánh sáng mà con nghĩ là ánh đèn màn chiếu đang chiếu vào mặt, con thấy một đợt sáng lan tỏa toàn thân từ đan điền, con không biết thế có phải là nhị thiền, tam thiền hay không.

Tất cả những cái đó là cảm giác pháp trần. Quý vị cứ để tự nhiên thôi, chỉ có tâm biết trực tiếp nó ghi nhận mà mình không suy nghĩ gì về những cái đó thì lúc đó nếu như mình không suy nghĩ chuyện gì trên đời, nhất tâm thì đó là định. Nếu như là quý vị

học kỹ khái niệm các tầng thiền thì quý vị so sánh đối chiếu với các tiêu chuẩn đó. Sau khoá học thì có cái đúc kết 23 bài giảng, trong đó có cái tiêu chuẩn rõ ràng thì quý vị đối chiếu cái trạng thái tâm mình với những cái đó thì tự mình kết luận.

Còn là quý vị thấy những cái đó là cảm giác pháp trần. Quý vị kinh nghiệm là khi mà trong cái trạng thái mở mắt, quý vị vẫn cảm nhận cái cảm giác lưỡi, cảm giác thở vô, thở ra trên thân mà vẫn thấy hình ảnh này sang hình ảnh khác nhưng mà chỉ thấy thôi, không suy nghĩ gì về các hình ảnh đó thì đó là cái biết trực giác nhãn thức ghi nhận đối tượng thôi. Thế thì quý vị nhắm mắt lại mà xuất hiện cái gì thì ta cũng gọi là thấy, nhưng mà thấy đây là tưởng thức và quý vị thấy mà không suy nghĩ gì về những cái đó thì lúc đó là tỉnh giác. Còn nó khởi lên đây là ánh sáng, mình đạt đến tứ thiền rồi thì lúc đó là sai rồi.

Ý thứ tư: lúc đó con cảm thấy người có một khối, không thấy khó chịu gì cả, khá nhẹ, con không cảm thấy bàn tay, con thấy con có thể ngồi như vậy hàng tiếng.

Nếu như là quý vị cảm thấy như vậy thì lúc đó là định rồi. Thí dụ như quý vị cảm nhận cái trạng thái của mình lúc đó là như thế nào thì quý vị so sánh với cái tiêu chuẩn của Nhị thiền hay là Tam thiền hay là Tứ thiền. Nói tóm tắt nếu như là quý vị thấy rằng là **còn có cái chú tâm có tầm có tứ** thì đó là **sơ thiền,** mà nếu như là chỉ có cái chú tâm không tầm không tứ thì hoặc là nhị thiền hoặc là tam thiền hoặc là tứ thiền.

Nếu như là cái chú tâm chỉ có chú tâm không tầm không tứ mà quý vị cảm thấy là có hỷ, có vui, có thoải mái thì đó là nhị thiền; và nếu như là quý vị thấy rằng là không có vui, bình thản hoàn toàn mà có cái thoải mái thì đó là tam thiền và nếu

như là quý vị thấy vắng lặng hoàn toàn, nhất tâm như vậy, cái chú tâm không tầm không tứ mà vắng lặng, không có vui, không có buồn gì cả, bình thản rồi cái cảm giác nó nhẹ đến mức mà nó cũng không phải là thoải mái nữa, cái kiểu như là nó nhẹ bỗng, gần như là không có cảm giác gì, chỉ có cảm giác nơi răng lưỡi thôi, rất là nhiều người cảm nhận là từ cổ đến xuống không có cảm giác gì cả, rất là nhẹ, vắng lặng như vậy là tứ thiền.

Ý thứ năm: sư cho con hỏi thêm là nếu con đã trực nhận tâm biết trực tiếp này rồi có cần nỗ lực ngồi thiền nhất tâm liên tục để chứng các tầng thiền không ạ? Nếu cần thì khi ngồi thiền ý nghĩ nổi lên thì cứ kệ nó và cố gắng nhất tâm bằng cách quan sát cảm giác toàn thân phải không.

Khi mà quý vị tọa thiền tốt thì quý vị cũng nên là **tích cực tăng cường** để quý vị có thể đạt đến là **định như ý túc, thiện xảo**. Mình muốn vào tầng thiền nào là mình vào, muốn an trú như thế nào thì mình an trú. Nếu như quý vị thực hành được tốt thì là nên tiếp tục, nên tăng

cường cái đó để cái định trong khi tọa thiền mà nó tốt thì nó cũng ảnh hưởng đến các sinh hoạt khác. Mình thực hành định trong các cái tư thế khác nó cũng tốt hơn.

Câu 21. Khi thiền quán thọ, lúc đầu quán các cảm giác dễ chịu thì con thấy quán dễ lắm nhưng khi cơn đau chân lên dữ dội con tiếp tục nhắc mình chú tâm liên tục, khi cơn đau lên đỉnh điểm con thấy mình khởi lên ý "ta không chịu đựng được cái đau". Vậy là con quán chưa được đúng không ạ? Con phải quán như thế nào với cơn đau ạ?

Khi mà quán thọ, cơn đau là khổ thọ. Thì tùy mức độ như thế nào, quý vị biết rõ nó nhưng mà tâm không có sân với nó là đúng và cơn đau ngày càng tăng thì quý vị biết là cơn đau nó tăng, **cái biết đó là chánh kiến**. Miễn quý vị không có sân thì lúc đó là chánh kiến và khi mà nó lên đến đỉnh điểm, quý vị biết rằng là đỉnh điểm rồi, không chịu đựng được nữa thì đổi tư thế đi thôi. Cái biết đó vẫn là chánh kiến, là trí tuệ, chứ không phải rằng là đến mức độ nào quý vị cũng chịu đựng được.

Cái cơn đau nó khốc liệt đến mức độ nào đó là nó vượt qua cái ngưỡng chịu đựng. Đó là cái tự nhiên thôi, mình thực hành không phải là để chịu đựng mà để mình kinh nghiệm là nó như thế nào thì biết đúng sự thật là nó như vậy thôi, thì đó là chánh kiến.

Không phải rằng là chịu đựng được tột cùng, rồi cái gì cũng chịu đựng được là đạt, không phải. Cái trí tuệ là nó như thế nào thì biết đúng như thế đó, biết cái mức độ này là phải đổi chân, biết mức độ này là phải đổi tư thế, thì đó mới là trí tuệ. Bởi vì chúng ta hiểu rằng là các cái khổ thọ đều là do duyên xúc cả.

Cho nên khi mà cái nóng là 37 độ, 40 độ, 45 độ thì vẫn còn chịu đựng, nhưng mà đến 60 độ thì nó khốc liệt, nếu như là lúc đó không có cái cách gì để tránh thì cũng phải chịu đựng thôi, nhưng mà biết rằng là

có thể đổi chỗ, có thể có cái chỗ gần đây nó mát hơn thì không phải là mình tu đúng là mình chịu đựng được hết mà tu đúng là mình hiểu rằng đến lúc này là cần phải đến chỗ đó để thay đổi cái duyên xúc.

Câu 22. Thưa sư, như sư nói, chỉ có thể quan sát được cảm giác. Vậy cụ thể là quan sát gì và như thế nào các cảm giác?

Quý vị đã học thực tại này là cảm giác. Có 6 cảm giác, do 6 căn tiếp xúc với 6 trần mà phát sinh. Có hai cái biết, cái biết trực tiếp là mỗi cái chỉ quan sát được một loại cảm giác thôi (nhãn thức chỉ quan sát được cảm giác hình ảnh). Còn cái biết ý thức, là cái biết gián tiếp, **do tư duy trên những gì cái biết tưởng cung cấp**. Cho nên là cái biết ý thức là biết về tư tưởng, tức là tư duy trên những cái thông tin mà tưởng cung cấp. Cái chữ tư tưởng là kết hợp giữa tư và tưởng. Cho nên cái biết ý thức là cái biết gián tiếp, nó biết cả thọ,

tưởng, hành, thức, nhưng mà thông qua cái biết tưởng.

Cho nên cái mà con người quan sát được là 6 cái loại cảm giác còn cái biết là thông qua 6 loại cảm giác đó con người mới tư duy, suy luận, mới biết về thọ, tưởng, hành, thức.